



Ruud 's Kookboek

Utrechtse recepten / v0.2

Inhoudsopgave.

Spakenburgs hart.	3
Utrechtse vijfschaft.	5
Gebruikte afkortingen.....	6

Spakenburgs hart.



Menugang: Koekgerecht
Keuken: Nederlandse,
Utrechtse,
Spakenburgse
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Landleven

Ingrediënten:

1 tl bakpoeder
175 g bloem
125 g margarine
125 g suiker
3 el water
1 snf zout

Voor het glazuur:

1 eiwit
150 g suiker, poeder-

Bereiding.

Een Spakenburgs hart is een grote plaatkoek in de vorm van een hart. Met wit glazuur wordt er een hartenwens op geschreven; de koek wordt daarom vaak cadeau gegeven bij geboortes, huwelijken en andere speciale gelegenheden.

Meng alle ingrediënten in een keukenmachine tot een deeg.

Haal het uit de machine en kneed het kort door. Maak er een plak van en verpak deze in huishoudfolie.

Laat het deeg min. een dag rusten in de koelkast.

Haal het deeg de volgende dag uit de koelkast.

Rol het uit op een met bloem bestoven werkblad tot een dikte van ca. ½ cm.

Snij een mooi, groot hart uit het deeg.

Verwarm de oven voor op 160°C.

Leg het hart op een met bakpapier beklede bakplaat.

Bak het hart in de voorverwarmde oven ca. 15 min. (het hart moet licht bruin zijn, maar nog niet helemaal gaar).

Haal de koek uit de oven en laat die afkoelen.

Om het glazuur te maken klopt u het eiwit stijf in een brandschone kom.

Voeg beetje bij beetje de poedersuiker toe tot er een mooi, dik glazuur is ontstaan.

Schep het glazuur in een spuitzak en laat het tot gebruik rusten.

Versier het hart met de witte glazuur.

Schrijf er een mooie tekst op of versier het hart met krullen of bloemen (versieren met wat gekleurde decoratieparels mag, maar is niet traditioneel).

Laat het glazuur hard worden.

Snij de koek in grote stukken en serveer.

Tips:

- Een echt Spakenburgs hart is halfgaar; een beetje taai is de bedoeling. Is het hart knapperig geworden? Dan heeft het net te lang in de oven gezeten.
- Je kan het recept eenvoudig verdubbelen, dan bak je één koek om weg te geven en eentje om lekker zelf op te eten.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Utrechtse vijfschaft.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Nederlandse,
Utrechtse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Versatile
Blueprint

Ingrediënten:

2 appels
250 g bonen, bruine (of
125 g gedroogde bonen)
700 g krieltjes
2 uien
250 g wortelen

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Wanneer vroeger in de vorstperiode het boerenwerk tot stilstand kwam, was dit gerecht bijzonder populair. Zoals de naam al zegt: de vijfschaft bevat vijf ingrediënten. Traditionaal bevat dit gerecht bonen, aardappelen, wortelen, uien en appels en wordt het geserveerd in mosterdsaus. Wanneer je dit gerecht toch liever met vlees maakt, zou je rookworst of gerookte spek toe kunnen voegen.

Week, wanneer je gedroogde bonen gebruikt, deze 's nachts of voor tenminste 8 uur in een ruime hoeveelheid koud water.

Snijd de aardappelen in gelijke stukjes, de wortelen in plakjes en de appels en uien in blokjes.

Kook, als je gedroogde bonen gebruikt, deze dan 30 min.

Voeg dan de aardappelen en de ui toe en kook alles 20 min.

Voeg de appel en wortel toe.

Laat alles nog 10 min. koken.

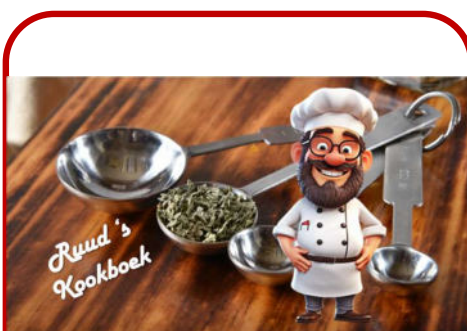
Als je bruine bonen uit blik gebruikt, kun je deze de laatste minuut toevoegen (deze hoeven alleen te worden opgewarmd).

Serveer het gerecht met zout, versgemalen peper en (lokale) mosterd.

Tip:

Voor wat afwisseling kun je het gerecht ook serveren met sambal of maggi.

Gebruikte afkortingen.



v2.3

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgl	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klmj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje



v2.3

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krr	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
plj	Plukje
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
scht	Scheut
sl	Soeplepel
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	Staaftje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Theelepel
tn	Teentje
trs	Tros
trs	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Voorbereidingstijd
wgl	Wijnglas
zk	Zak(je)



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..



**Elephant
Experience**

..U ook???

Het IBAN-nummer van de Stg. Blind Elephant Experience luidt:
NL63 RBRB 0943 525 756

Compressed by

